

Primera parte
Devolviendo su lugar
a la energía femenina

1. El enorme poder de la energía femenina

Vivimos en una sociedad enferma y desequilibrada que nos hace infelices; dentro de ti está el poder para sanarte y para sanarla.

No se trata de hombres y mujeres, se trata de energía masculina y energía femenina.

Nosotros y nosotras, como *seres*, estamos compuestos por un *ser femenino* y un *ser masculino* que nada tienen que ver con la identidad sexual o con ser hombre o mujer.

Me refiero al *ser masculino* como aquella parte de la persona capaz de tomar decisiones rápidamente, sin contemplaciones y sin temor. Es pura fuerza, valentía y decisión. Llevada al extremo, puede ser una energía descarnada en la que se expresa despiadadamente la intolerancia, la arrogancia o la agresividad.

La energía masculina es la representación del *ser masculino*. Se identifica con la mente racional y está regida por el

hemisferio izquierdo del cerebro, que es el del análisis, la lógica y la precisión.

Por otro lado, el *ser femenino* es aquella vertiente de la persona que integra conceptos como la empatía, la capacidad de trabajar en equipo, la facilidad para la multitarea, la voluntad de inclusión o la predisposición a tolerar la diversidad, pero también aquella parte que es dubitativa, perfeccionista e insegura. El *ser femenino* tiene su correspondencia en la energía femenina. Esta está claramente vinculada al hemisferio derecho del cerebro, donde residen atributos como la creatividad o la capacidad comunicativa.

Tanto la energía masculina como la femenina tienen a su vez dos manifestaciones: la de la luz y la de la penumbra, la que construye y la que destruye. La energía femenina de luz, la creativa y la integradora, es la que denomino «energía armónica». Cuando fluye, tanto en un hombre como en una mujer, facilita la armonía en las relaciones y en los hechos.

Cuando la energía femenina limita o imposibilita, nos mantiene presos en el mundo subterráneo del pensamiento, en el fango de las emociones, hablamos de la «energía amorfa». Se trata de la penumbra de la energía femenina, la que no permite dar forma a nuestros pensamientos o deseos.

En la vertiente masculina, hablamos de «energía propiciadora» cuando su enfoque es evolutivo y posibilitador. Es una energía fuerte, capaz. Es determinante y activa. Es la energía masculina de luz.

El enorme poder de la energía femenina

Finalmente, cuando la energía masculina huye del respeto y la empatía, cuando se gesta en la penumbra, nos hallamos frente a la «energía devastadora».

Ambas energías de luz son válidas y necesarias en la misma medida. Lo que sucede es que nuestro mundo ha basculado radicalmente hacia la preponderancia de la energía masculina devastadora, denostando y despreciando las enormes cualidades de la energía femenina armónica.

Basta mirar a nuestro alrededor y ver qué tipo de sociedad hemos creado: competitiva, intolerante, individualista, sin respeto por las personas ni por el medioambiente, en la que se rinde culto a lo material y se desprecia lo espiritual. Hemos cogido los atributos oscuros de la energía masculina y los hemos encumbrado, aislándolos y despojándolos del equilibrio que les aportaría la energía femenina constructiva.

No se trata en absoluto de menospreciar la energía masculina, sino de que esta fluya en su esencia positiva.

Hablemos de la intolerancia para ilustrarlo. En su vertiente de energía masculina devastadora es claramente nociva, pero en su acepción de energía posibilitadora es la que da el empuje necesario para hacer frente a situaciones críticas como la discriminación o el abuso de poder.

La conquista de la igualdad de género debe ir más allá de lo que concierne a la equiparación de derechos.

Que existe una discriminación entre hombres y mujeres es una obviedad. Tradicionalmente venimos enfrentando cuestiones de género, pero la discusión no radica en algo tan

Devolviendo su lugar a la energía femenina

físico, sino más bien en alguna cosa mucho más intangible, como el tipo de energía que predomina en cada ser.

Es preciso recuperar la esencia de lo femenino, volver a otorgar el puesto que les corresponde a los valores asociados a la feminidad. Porque es la única vía de atajar la individualidad y la carrera estéril de la competitividad desmedida.

Hombres y mujeres: cerebros distintos, pero la misma energía

A pesar de las excepciones que incumplen la regla, podemos observar en hombres y en mujeres mayor predisposición para realizar determinadas tareas, más desarrollo en ciertas habilidades o formas de conducta estereotipadas.

Diversas investigaciones científicas confirman que las mujeres poseen mayor fluidez verbal y más facilidad para las actividades relacionadas con el lenguaje, mientras que los hombres, por el contrario, están mejor dotados para las tareas espaciales, como orientarse o mover objetos en un espacio tridimensional, a la vez que muestran mayor precisión en las pruebas motoras.

Algunos estudios realizados con neuroimagen confirman diferencias en el sistema límbico —el que controla las emociones y el estado anímico—. También para un experto en anatomía forense es fácil distinguir un cerebro masculino y otro femenino por el tamaño y la forma del cuerpo calloso —que es el que conecta ambos hemisferios cerebrales—, el área preóptica del hipotálamo o por la morfología de la

cisura de Silvio. Estas diferencias anatómicas se han relacionado con las diferentes capacidades cognitivas asociadas a cada sexo.

Efectivamente existen diferencias entre la forma de funcionar del cerebro de un hombre y el de una mujer. El punto de partida de ambas naturalezas es distinto, pero esto no se traduce en absoluto en la imposibilidad de gestionar los dos tipos de energía mencionados.

El concepto «energía» va mucho más allá de la estructura natural y sobrepasa el ámbito de lo atávico. De este modo, está más conectado con la vertiente espiritual, con la formulación del alma, que con el continente físico donde esta se alberga.

De hecho, es una gran suerte que seamos diferentes, que tengamos la capacidad de percibir y procesar de un modo distinto. Esto no hace más que enriquecernos. Nos complementa. Son dos partes de un todo, dos piezas de un mismo puzle que encajan a la perfección. Y saberlo gestionar impulsaría nuestra evolución.

Es un absurdo enfrentar las dos naturalezas y sacar partido de una u otra condición. Es mucho mejor contemplar el camino de la comunión en aras de alcanzar un objetivo común: nuestro bienestar.

3. | ¿Qué tipo de energía predomina en mí?

Como se ha mencionado anteriormente, el mundo en su globalidad está claramente dominado por la energía masculina de penumbra. Muchas mujeres, empujadas por las circunstancias, han relegado a un segundo plano la energía que les es propia, a la vez que un elevado número de hombres, a pesar de reconocer y apreciar el valor de la energía femenina, no osa dejarla aflorar por vergüenza o por pudor.

Para retornar al equilibrio es necesario el respeto hacia ambas energías. Lo deseable es que las dos se encuentren en equilibrio y debemos esforzarnos para conseguirlo.

Para ello, el primer paso es analizarnos a nosotros mismos y ver si detectamos una descompensación hacia uno u otro extremo.

Te propongo este sencillo test para que tomes conciencia de qué energía tiene mayor preponderancia en ti.

Coge un lápiz e intenta contestar con honestidad a estas preguntas después de reflexionar sin prisa.

Ejercicio de medición de nuestras energías

1. *Gestión de la toma de decisiones:*
 - a. Dudas y desasosiego ante la necesidad de decidir.
 - b. El proceso de decisión es lento. Muchas veces requiere apoyo externo.
 - c. La toma de decisiones es rápida y firme.

2. *Habilidades de relación social:*
 - a. Confortabilidad en la relación con las personas.
 - b. Interés medio en relacionarse con personas desconocidas.
 - c. Preferencia por actividades individuales.

3. *Preferencias en la realización de las tareas:*
 - a. Comodidad por el hecho de compartir tareas y responsabilidades.
 - b. Se puede colaborar a petición, pero se prefiere más trabajar de forma individual.
 - c. Se rinde mucho más trabajando individualmente.

4. *Forma de percibir lo que se observa:*
 - a. Se presta atención a la globalidad de la imagen.
 - b. Se percibe el conjunto, pero se fija la atención en un aspecto concreto.
 - c. Ningún interés en la generalidad; capta la atención de la persona la particularidad de algún elemento en concreto.

¿Qué tipo de energía predomina en mí?

5. Forma de relacionarse con los elementos mecánicos:

- a. Sensación de incapacidad frente a su uso.
- b. Dificultad en su manejo. Necesidad de concentración y práctica para manejarlos.
- c. Atracción hacia estos artilugios, que se perciben más como una diversión que como una obligación.

6. Capacidad de empatizar:

- a. Facilidad de ponerse en el lugar de los demás.
- b. Sensación de desconcierto con determinados comportamientos de las otras personas.
- c. Incomprensión manifiesta hacia personas muy distintas a uno.

7. Capacidad de comunicación:

- a. Manejo fluido de la retórica.
- b. Cierta dificultad en adaptar el mensaje al interlocutor.
- c. Dificultad de comprender por qué el interlocutor no capta el mensaje que se le transmite.

8. Posicionamiento frente a los demás:

- a. Respeto y comprensión de la opinión y el comportamiento de los demás.
- b. Cierta necesidad de imponer el propio criterio.
- c. Tendencia a pensar que la mejor opinión es la propia.

Devolviendo su lugar a la energía femenina

9. *Sensibilidad hacia los demás:*

- a. Apoyo desinteresado cuando una persona lo necesita.
- b. La atención hacia las personas se vive como una obligación.
- c. Se intenta evitar el contacto con personas o grupos que puedan requerir ayuda.

10. *Reacción frente a la adversidad:*

- a. Desaliento y tristeza.
- b. Estrés y abatimiento.
- c. Furia y ansiedad.

Resultado

Por cada *a* suma 10 puntos, por cada *b*, 5 y ninguno por cada *c*.

Interpretación

MENOS DE 40 PUNTOS:

Hay una mayor presencia de energía masculina. Eres una persona decidida, que sabe defender sus posiciones, con capacidad de sacar proyectos adelante, pero con falta de empatía y baja capacidad de diálogo (rasgos característicos de la energía femenina).

DE 40 A 60 PUNTOS:

Tus energías tienden al equilibrio. Tienes la iniciativa suficiente para poner en marcha proyectos y la paciencia para esperar a que las ideas florezcan. Cuentas con una facilidad

¿Qué tipo de energía predomina en mí?

integradora al tener en cuenta los sentimientos y las aptitudes de las personas por medio del diálogo y la comprensión de los valores ajenos.

MÁS DE 60 PUNTOS:

Hay aquí un exceso de energía femenina con el riesgo que conlleva de convertirse en un instrumento de voluntades ajenas. La generosidad empieza por uno mismo. Hacer valer la propia voz no es un signo de desconsideración hacia los demás, sino de identidad.

4.

Un exceso de energía masculina

Para el *ser masculino* separado de su complemento femenino nada tiene vida ni alma. Nada tiene explicación y nada está unido al resto. El hemisferio izquierdo solo ve piezas separadas, sin ninguna relación entre sí. Algo que va contra la realidad misma, como la física cuántica ha demostrado sobradamente, donde todos formamos parte del todo, donde todo forma parte de uno.

Ante el exceso de energía masculina, la energía femenina se inhibe y se produce un enfoque absoluto en el mundo externo y el reconocimiento de los demás. Los individuos se aíslan de su alma, del flujo viviente de sentimientos y emociones que quieren comunicarle quién es, lo que necesita y verdaderamente quiere. Son personas atrapadas en las expectativas y demandas del mundo exterior.

La ausencia de la serenidad y el alimento que proporciona la energía femenina se manifiesta en una obsesión por cumplir estándares que le son impuestos y por querer sustituir la inseguridad interior –generada por el desequilibrio de energías– estableciendo una falsa seguridad externa, ba-

sada en la competitividad y en el control. Todo ello genera individuos muy dependientes de cómo piensan, sienten y actúan los demás.

Desconectados de su guía interior original, los individuos adquieren un ego tenso y ansioso que necesita un reconocimiento constante y que busca una posición de dominio en todas las situaciones. Viven una falsa sensación de poder que les asfixia el alma porque no procede de su esencia interior.

La persona que se inclina dramáticamente hacia la energía masculina de penumbra tiene miedo a dejarse equilibrar por la naturaleza suave y fluida de la femenina porque habita una sociedad también dominada por la analítica y la lógica en la que la empatía, la capacidad de diálogo, la atención a las necesidades de los otros y la protección de los débiles no se valoran como cualidades que cultivar.

Nosotras, las mujeres, es preciso que recordemos cómo antecesoras nuestras, mujeres valientes, arriesgaron su vida (muchas la perdieron) para lograr la igualdad entre géneros. Se alzaron para que hombres y mujeres tuvieran los mismos derechos. No creo en absoluto que combatieran para que la mujer trabajara más y más horas fuera del hogar y acabara la jornada exhausta por las tareas profesionales y familiares. Tampoco creo que persiguieran como ideal que la mujer se tornara más insensible e individualista, competitiva hasta el extremo y dejara en un rincón su capacidad empática y de cooperación.

Las mujeres hemos caído en el error de adoptar los patrones de la energía masculina devastadora. En lugar de tomar

su parte de luz hemos acogido en nuestro seno sus perversiones.

Por naturaleza, deberíamos tener mayor presencia de la energía femenina, pero llevadas por las circunstancias nos hemos habituado a negarnos ese privilegio.

En la misma línea que con lo que sucede en el conjunto de la sociedad, hemos aceptado tácitamente que lo energéticamente femenino tiene poco valor y no contribuye a conseguir el éxito. Esto es cierto si entendemos por éxito el acopio de bienes materiales y la sumisión a la opinión de los demás. Pero ¿de verdad que esto es el éxito? Y peor aún, ¿merece la pena semejante éxito que no tiene en cuenta el desarrollo de la persona y que ensalza tan solo la propia individualidad?

Lamentablemente, es frecuente ver en el ámbito laboral mujeres que han enterrado completamente su energía femenina de luz y compiten con una sobredosis de energía masculina en un mundo donde domina sin piedad la cara más virulenta de esta energía. Mujeres que luchan despiadadamente por un triunfo efímero.

Quizá las mujeres deberíamos reflexionar sobre el concepto de «igualdad». El que conocemos está instalado en la cultura patriarcal, en el mundo donde rige desbocada la energía masculina y nos engulle en una espiral destructiva.

Mujer, para, piensa, deja fluir tu energía femenina y entonces decide qué es igualdad para ti.

Por desgracia, el exceso de energía masculina en un hombre no es nada excepcional y puede observarse en múltiples circunstancias. Este «exceso» convierte a la energía propicia-

dora en devastadora. Piensa en cuántos individuos conoces focalizados excesivamente en su carrera profesional y que dejan de lado el cuidado y la dedicación a la familia en términos de atención y de cariño. Sabiéndose en su fuero interno desequilibrados, se consuelan alegando que trabajan con ahínco para que a los suyos «no les falte nada». Pero se engañan al abordar tan solo la superficialidad de lo material. Y ¿qué hay de lo intangible? En esta reflexión empieza para muchos la incomodidad.

Existe un elevado número de hombres que, al vivir atrapados en el sinsentido de querer competir, demostrar, aparentar, ambicionar..., sienten que este no es el camino que seguir. Viven inmersos en una lucha interna por cumplir con lo que de ellos se espera, con lo que la sociedad patriarcal ha marcado como regla que hay que seguir, y el profundo saber de que esta forma de vivir no tiene sentido alguno. Sufren enormemente. Animo a estos hombres a encontrar en su fuero interno los recursos necesarios para romper estas cadenas que los atan a una vida vacía. A abrir la espita de su energía femenina. A abordar con valentía el camino hacia el equilibrio de energías. Es algo que, rotundamente, Sí pueden llevar a cabo. Si lo desean.

5.

El excedente de energía femenina

Las personas que tienen un porcentaje demasiado alto de energía femenina transmutan la energía armónica en amorfa. Este hecho conlleva un déficit drástico de energía masculina que les ocasiona la pérdida de su trayectoria, y se ven arrastradas por estados de ánimo y voluntades ajenas, con lo que desatienden los sentimientos y los deseos que les son propios. Y aunque acostumbran a ahondar en su interior, estas personas se sienten incapaces de expresarse emocional y creativamente en el mundo. No experimentan la sensación de estar centradas y enfocadas, les es difícil formular objetivos e imponerse metas personales.

Al amputar de raíz la competitividad, la lucha, la actitud resolutiva y la capacidad para defenderse, el individuo se convierte en una persona vacilante que reacciona a las energías de los demás de un modo excesivamente sensible. En estos casos, una sobredosis de empatía y consideración por los otros puede hacer difícil decir NO y establecer límites claros que aseguren la elaboración y la consecución de un proyecto de vida personal.

El excedente de energía femenina

La energía femenina fluida y receptiva necesita estar anclada o equilibrada con la fuerza y la decisión de la masculina para construir su *yo*. Esta es una asignatura pendiente para muchas mujeres que, educadas en la dulzura y la sumisión, encuentran inconveniente cuestionar el papel de mando y dominación del hombre. Bajo este esquema, vigente todavía en muchas sociedades actuales, la mujer se sitúa en un plano de indefensión y de renuncia voluntaria a su esencia como individuo.

Con menor frecuencia, observamos a hombres con un desequilibrio hacia la energía femenina. Esta circunstancia es doblemente dolorosa, pues al hecho de ver mermada su capacidad de entrar en acción se une la ardua tarea de ir en contra de lo establecido por las normas del patriarcado en el que estamos inmersos, cuyo modelo es que los hombres son masculinos y las mujeres femeninas.

Estos hombres suelen ser sensibles y creativos a la vez que dependientes. Se sienten perdidos, desubicados, fuera de lugar. Viven con desasosiego su relación con el mundo exterior mientras gozan de una intensa vida interior.

Si no logran equilibrar en cierta manera sus energías, su vida suele ser tormentosa.

6.

Las ventajas del equilibrio

La energía femenina y la masculina deben combinarse dentro de cada persona de una forma eficaz y dinámica, sin que una de ellas domine excesivamente sobre la otra de forma permanente. El equilibrio de energías es fundamental para generar hombres y mujeres íntegros y completos, que utilizan una u otra en función de la situación y las circunstancias.

Potenciar ambas energías e intentar que se conecten y se complementen es fundamental para sentirse equilibrado. Lograr que las dos energías trabajen en la misma dirección permite alcanzar las metas con mayor facilidad.

No hay una energía de luz mejor que la otra. Ambas son necesarias y se complementan. De esta forma, cada momento requiere de un tipo de energía concreta. Para emprender un proyecto, por ejemplo, necesitamos energía masculina propiciadora que nos permita competir, encontrar un nicho de mercado para nuestro negocio y enfrentarnos ventajosamente a la competencia, pero una vez que todo está en marcha deberíamos bascular hacia la energía femenina armóni-

ca, que nos ayuda a ser más creativos y flexibles a la hora de satisfacer las necesidades de nuestros clientes.

Es el mismo equilibrio que se encuentra en otros ámbitos de la creación. Así, para que se produzca la electricidad tienen que existir dos polos de igual fuerza y su combinación es la que genera la energía.

El símbolo del yin y el yang también hace hincapié en esta compensación de contrarios para conseguir el equilibrio. La parte negra simboliza la energía yin o femenina, mientras que la parte blanca es la energía yang o masculina.

De acuerdo con este símbolo, donde acaba una comienza la otra, y viceversa. Aun así, podemos ver que dentro de la parte negra existe un círculo blanco, lo que significa que dentro del corazón femenino existe también la energía masculina, y también ocurre lo mismo en la parte blanca. Esto nos explica de una forma muy gráfica que cada una necesita de la otra para complementarse y lograr la perfección.

Nuestra sociedad tolera y promulga la asimetría entre la energía femenina y la masculina. Este desequilibrio gesta y ceba a la energía devastadora. Se trata de una fuerza que se alimenta de la flaqueza contraria, por lo tanto, debemos aislarla para desnutralizarla. Ella misma debe confrontarse con su sinsentido hasta ver el absurdo de la realidad que ha creado. Entonces empezará a perder intensidad.

Y será posible mediante la evolución de la conciencia individual.

7.

¿Qué puedo hacer para equilibrar las energías?

Es universal el acceso a ambas energías. Lo preciso es que aprendamos cómo evocarlas en cada circunstancia que requiera de una en concreto.

1. Ganar energía masculina

Te propongo un ejercicio que te ayudará a echar mano de la energía masculina cuando consideres que la necesitas. Este ejercicio utiliza una técnica de PNL (programación neuro-lingüística) que se denomina anclaje y que consiste en, precisamente, anclar un estado de ánimo ya experimentado para usarlo en el momento en que se desee.

Veamos su funcionamiento.

Busca un lugar donde puedas estar tranquilo, sin ruidos ni distracciones. Ponte derecho, mejor descalzo, con los pies ligeramente separados. El cuerpo, totalmente vertical, la espalda recta y la vista al frente. Cierra los ojos y toma

¿Qué puedo hacer para equilibrar las energías?

una respiración profunda: inspira y deja que el aire absorbido circule por todo tu cuerpo, exhala dejándolo escapar sin esfuerzo, como si estuvieras vaciando un globo. Repítelo tres veces más. Abre los ojos y con la imaginación dibuja un círculo enfrente de tus pies.

Busca en tu mente algún recuerdo donde estuvieras ejerciendo cualquier acción donde la energía masculina de luz estuviera claramente presente (quizá dando firmemente tu opinión frente a un grupo de colegas o bien tomando las riendas cuando una situación se estaba tornando caótica). Cualquier situación en la que estés en acción, en la que te sientas seguro, donde tengas el control, servirá.

Una vez que hayas elegido ese recuerdo colócalo en el círculo que has trazado mentalmente en el suelo. Da un paso al frente y entra en el círculo donde lo has ubicado. Cierra los ojos. Ahora estás en el recuerdo, así que tómate el tiempo que necesites para experimentar nuevamente lo que sentiste en aquella ocasión.

Cuando hayas conectado con el recuerdo respira varias veces de forma profunda para que las sensaciones se expandan por todo tu cuerpo. Realiza una última inspiración y justo en el momento en que se hincha tu abdomen por el aire introducido coloca tu mano derecha encima del hombro izquierdo. Expulsa lentamente el aire y retira la mano. Cuando consideres, abre nuevamente los ojos.

Acabas de anclar en tu mente la sensación que te provoca la energía masculina propiciadora. A partir de ahora, en cualquier momento que consideres necesaria la presencia de

Devolviendo su lugar a la energía femenina

esta energía, tan solo tendrás que tocar tu hombro izquierdo con tu mano derecha para que se dispare ese estado deseado.

Este mecanismo es el mismo que posiblemente habrás experimentado al escuchar determinadas canciones que te provocan melancolía o bien te activan, o quizá también al volver a oler una fragancia determinada que te traslada inmediatamente a algún recuerdo.

Da un paso atrás y sal del círculo. Si es la primera vez que realizas un anclaje, es posible que necesites repetir el ejercicio alguna vez más. Practica tantas veces como necesites, llegará un momento en el que el acceder al estado deseado será casi automático con tan solo requerirlo.

Si te resulta complicado memorizar el ejercicio para poder realizarlo, puedes grabarlo para reproducírtelo cuando vayas a hacerlo o bien puedes pedirle a una persona de tu confianza que te vaya guiando en los pasos descritos.

UN CALLEJÓN SIN SALIDA

Debido a mi trabajo en un sector tan masculinizado y competitivo como el financiero, he tenido que participar en múltiples reuniones en las que la presencia femenina era escasa. En no pocas ocasiones yo era la única mujer en la sala. Esta falta de mujeres coincidía a su vez con un déficit brutal de energía femenina. Algunas de estas reuniones eran maratónicas, horas y horas revisando cifras e intentando llegar a algún acuerdo para seguir avanzando en aspectos concretos. Empezaban entonces discusiones sobre si esto o aquello

¿Qué puedo hacer para equilibrar las energías?

o lo de más allá. La intolerancia, la inflexibilidad y la falta de empatía flotaban en el ambiente.

Con toda certeza, esta misma escena debe repetirse en infinidad de ocasiones, incluidas aquellas reuniones o negociaciones políticas donde hay mucho en juego, donde el futuro de determinadas personas va a depender de los acuerdos que se alcancen. Lamentablemente, en este tipo de situaciones la energía femenina armónica es escasa o nula en un porcentaje muy elevado. Entonces emergen barreras y terreno yermo donde la cesión y concesión no son posibles. Miras cortas e individualismo, sin empatizar con la contraparte. Aparecen la frustración y el resentimiento, con las consecuencias que acarrearán.

Solo el calor de la energía femenina puede conducir estos bloqueos, conflictos, diferencia de intereses, hacia una salida.

2. Abrirnos a la energía femenina

El ejercicio propuesto anteriormente para evocar la energía masculina es igualmente adecuado para anclar la femenina. Solo es preciso que el recuerdo que busques gire en torno a cualquiera de los atributos de esta energía. La mecánica sería exactamente la misma.

Hablando de atributos de la energía femenina, de la de luz, quisiera comentar uno de los que considero más esenciales. Se trata de la flexibilidad en contraposición a la rigidez

de la energía masculina de penumbra. Quizás una de las formas más sencillas de hablar de flexibilidad es hacerlo metafóricamente. Usaremos, a tal efecto, el junco.

El junco es esa planta larguirucha y de aspecto enclenque que crece a la vera de los ríos. Tiene la particularidad de que antes de brotar en la superficie lo hace bajo tierra. Al menos durante un par de años va desarrollando sus raíces y cuando ya está bien arraigado aparece el tallo y despliega toda su verticalidad.

Vientos huracanados que pueden arrancar de cuajo un roble no consiguen desarraigar ni un milímetro al junco. Con su envite se inclina de izquierda a derecha hasta tocar el suelo, pero tozudamente recupera de nuevo su posición original.

No hay cosa más flexible que un junco, capaz de amoldarse a lo que acontece a su alrededor sin sufrimiento, sin sucumbir. No hay cesión, sino conexión, dejándose fluir como en una especie de baile simbiótico.

La buena noticia es que la flexibilidad como actitud se puede entrenar de la misma manera que se puede entrenar la flexibilidad de nuestro cuerpo físico.

Te propongo un pequeño ejercicio para que empieces tu entrenamiento.

Piensa en un tema sobre el que tengas una opinión claramente formada y en el que, de hecho, puedas llegar a ser bastante intolerante. Algunos ejemplos, por si te inspiran: ¿debería prohibirse que las mujeres llevaran velo?, ¿debería tolerarse de nuevo que se fumara en los restaurantes?, ¿el aborto debería estar permitido?

¿Qué puedo hacer para equilibrar las energías?

Una vez que hayas elegido el tema, coge una hoja de papel y divídela en dos partes. En una escribe todos los argumentos posibles para defender tu punto de vista. En la otra, esfuérzate para redactar tantas razones como puedas para apoyar la tesis contraria a tu punto de vista. Luego reflexiona: ¿cómo te has sentido cuando argumentabas en contra de tus convicciones?

Una vez acabado el ejercicio constatarás que, aunque sea levemente, ha disminuido la rigidez inicial. Trata de tomar como hábito argumentar en sentido contrario a tus convicciones, especialmente cuando estas sean radicales.

Ahondando en el concepto de flexibilidad, me gustaría compartir contigo la idea de que las cosas no son de una determinada manera, sino que dependen del ángulo desde donde se miren. Como sostiene la programación neurolingüística, «el mapa no es el territorio», es decir, nuestra opinión no tiene por qué ser la certeza, es tan solo nuestra interpretación de lo que observamos o experimentamos.

CUANDO LAS COSAS NO SON LO QUE APARENTAN SER

Durante siglos la humanidad creyó que la Tierra era plana. Este convencimiento se basaba en la observación y en una interpretación falsa de lo que las Sagradas Escrituras afirmaban sobre este particular. Ese punto de vista fue unánime hasta que Copérnico, sabio y místico de origen polaco, sorprendió con su teoría de que la Tierra era redonda como una bola y que las personas vivían sobre su superficie.

Devolviendo su lugar a la energía femenina

Si tenemos la humildad de aceptar que no somos poseedores de la verdad, sino que nos limitamos a interpretar lo que vemos o lo que experimentamos, estaremos a un paso de acceder a la flexibilidad.

Conclusiones |

Vive en nuestro ser una energía masculina y otra femenina. La primera, si se corrompe, se torna devastadora, pero si fluye, es propiciadora. Cuando la energía femenina está en plenitud, es armónica, pero amorfa cuando se degrada.

Determinemos cuán armónica o amorfa es nuestra energía femenina y cómo de propiciadora o devastadora es la masculina.

Debemos tomar conciencia de cuál es nuestra energía dominante y valorar si, efectivamente, este es el patrón que queremos seguir.

Tengamos la valentía suficiente para tomar la decisión de modificar la correlación entre nuestras energías en aras de encontrar el equilibrio.

Pongamos, de este modo, los cimientos para construirnos una vida más plena, que redunde en nuestro propio bienestar, pero también en el de los demás. Que contribuya a tejer una sociedad mucho más consciente, mucho más sostenible.

Las energías, cuando no predominan, cuando se miden por igual, generan plenitud. La calidez de la femenina se conjuga a la perfección con la fuerza de la masculina.

Una más que la otra no tiene sentido; una sin la otra, tampoco.

Frases para reflexionar

Te dejo unas frases que recogen los mensajes principales del capítulo y sobre las que puedes reflexionar:

1. Existe una energía femenina en claro desequilibrio con la energía masculina. Ambas son igual de necesarias.
2. En la energía femenina reside una enorme fuerza.
3. La energía masculina es la del ataque y la huida.
4. La energía masculina es intolerante y prepotente.
5. La energía masculina es la de la acción.
6. Para tomar decisiones necesitas la energía masculina.
7. Para arrancar un proyecto necesitas la energía masculina.
8. Para que no te pisen necesitas la energía masculina.
9. La energía femenina es la de la tolerancia.
10. La energía femenina es la de la cooperación.
11. La energía femenina es la que da espacio a la diversidad.
12. La energía femenina es la que te permite trabajar en equipo.
13. La energía femenina es la de la concordia.
14. La energía femenina es la que arropa.
15. El exceso de energía femenina no nos permite avanzar.
16. El desequilibrio de la energía femenina nos ahoga en los sentimientos.

Conclusiones

17. Abusar de la energía masculina nos ha llevado a la situación actual.
18. Podemos corregir el desequilibrio si existe la voluntad para ello.
19. Muchas mujeres niegan la relevancia de la energía femenina debido a un complejo de inferioridad.
20. Muchos hombres admiran esta energía, pero la rechazan por pudor.
21. El mundo, al regirse por las normas de la energía masculina devastadora, ha enfermado.
22. Se ha denostado la energía femenina.
23. El mundo está enfermo y el poder de la sanación recae en la energía femenina armónica.
24. No hay nada vergonzoso en ser sensible.
25. La flexibilidad es el primer paso para cambiar.
26. Crea con la energía femenina y ejecuta con la masculina.
27. Una alimenta a la otra y las dos conforman el todo.

